

“ໂຄບົາຫວານແມ່ນພະຍາດທີ່ຮ້າຍເຮັງ, ແຕວາຫານສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”

ທ່ານຮູ້ຈັກຢ່າງໃນຂອງໂຄບົາຫວານແມ່ນເຊື້ອໂຄທີ່ຮັດໃຫ້ດິນຜູ້ໃຫຍຕາບອດ, ແຮດໃຫ້ມາກຸໄຂຫລັງຊຸກໄຊມ, ແລະ ເຮັດໃຫ້ສູ່ພາກສ່ວນຂອງຮາງກາງໄດ້? ມັນຈະຮັດໃຫ້ເປັນໂຄທີ່ໃຈແລະ ເປັນໂຄທີ່ໃຈວາຍໄດ້.

ໂຄບົາຫວານມີບັນຫາຫລາຍສຳຮັບດິນ ເອຊຽນອາມ ຂີກັນແລະ ຄົນຊາວຕາກະທີ່ວ່າງໄປ. ແຕວາຫານສາມາດ ຄວບຄຸມໂຄບົາຫວານນີ້ໄດ້ ແລະ ນີ້ສູ່ຂະພາບສົມບຸນ ຢູ່ຕາມປົກກົດ ແລະ ໃນອະນາຄິດ, ຫານຈະຕ້ອງຄວບຄຸມ ເລືອດນີ້ຕາມໃຫ້ຢູ່ໃນຂາດປົກກົດຂອງມັນ.

ຂອ້ຍໄດ້ປະສົບໃນເທື່ອທີ່ອທຳອິດມາແລ້ວ ເຮັດແບວໄດ້ຈຶ່ງ ສາມາດຄວບຄຸມເລືອດນີ້ຕາມໃຫ້ຢູ່ໃນຂາດຂອງມັນ ນັ້ນ. ມັນຮັດໃຫ້ນີ້ຄວາມແຕແກຕາງກັນຫລາຍຕາມຄວາມຮູ້ສຶກຂອງດິນໄຂ້ທີ່ຂອ້ຍໄດ້ຢືນຢັນມັນ. ຖ້າທ່ານມີໂຄບົາຫວານ, ຫານຈະຕ້ອງຄວບຄຸມເລືອດນີ້ຕາມຂອງທ່ານໃຫ້ສະນຳສິນເປັນປົກກົດວ່າການເລືອກກິນ ອາຫານທີ່ຮັດໃຫ້ສູ່ຂະພາບມີຄວາມສົມບຸນ ແລະ ໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍຢູ່ເລືອບງ. ໃຫ້ກິນຍາຂອງທ່ານຕາມທີ່ທໍາມື່ອອາກໃບສັງໃຫ້ ແລະ ວັດແທກເລືອດນີ້ຕາມຂອງທ່ານເປັນປົກກົດຕະລະນີ້ມັນ. ຖ້າທ່ານຮູ້ວ່າມີດິນໄດ້ ຄົນນີ້ເປັນໂຄບົາຫວານ, ຄວນໃຫ້ຄວາມຊອຍເຫຼືອ ເພາະດິນຜູ້ນັ້ນຕອງການຄວາມຊ່ອຍຮັດໃຫ້ເລືອດນີ້ຕາມຂອງເອົາຢູ່ໃນການຄວບຄຸມໃຫ້ເປັນປົກກົດສ່ວນ.



ການຄວບຄຸມໂຄບົາຫວານຂອງທ່ານນັ້ນ. ເພື່ອຈະຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກຢູ່ດີ ແລະ ມີພັງເພີ່ມຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ດິນນັ້ນ, ທ່ານຈະບໍ່ມີບັນຫາຮາຍແຮງຕໍ່ສູ່ຂະພາບຂອງທ່ານໃນຄັ້ງຫານ.

ເພື່ອຮາຍຮະອຽດ ແລະ ຢາກຮຽນຮູ້ເພີ່ມຕິດນັ້ນ.
ໃຫ້ໂທເບີ: ۱-۷۰۰-۴۶۶-۴۶۶ ຫຼື ໃຫ້ເບິ່ງ
web site at <http://ndep.nih.gov>

ການຄວບຄຸມໂຄບົາຫວານເພື່ອຊື່ອດຂອງທ່ານ.



ໂຄງການສຶກສາ
ໂຄບົາຫວານ
ແຕ່ຫຼາດ.
ໂຄງການຮ່ວມມັນສຸຂະຖາ
ຂນໍສູ່ຂະພາບແຕ່ຫຼາດ
ແລະ ສູ່ມູນກຽງຄວບຄຸມແລະ
ປອງກັນເຊື້ອໂຄ.



Control your
diabetes.
For Life.

ຂໍ້ມູນນີ້ຈັດພິມຈຳຫນ່າຍຮັບໃຫ້ສາທາະນະຂົນ

“ໂຣຄເບີ້າຫວານແມ່ນພະຍາດ
ທີ່ຮາຍເຕັງ, ແຕວາຫານ
ສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”



ທ່ານຊັ້ນຈຳທີ່ໂຣຄເບີ້າຫວານແມ່ນເຕັ້ນເຕັ້ນໃຫ້ທີ່ເຮັດໃຫ້
ຄົນຜູ້ໃຫຍ່ຕາຍອດ, ເຮັດໃຫ້ຫມາກໃຫ້ລັງອູ້ໄຂມ,
ແລະເຮັດໃຫ້ສັງພາກສ່ວນຂອງຮາງກາງໄດ້?

ໂຣຄເບີ້າຫວານນີ້ບັນຫາຫລາຍສໍາຮັບດິນ ເຊິ່ງຢູ່ອາ
ມືກີນແລະ ຄົນຊາວຕະກະທີ່ວົງໄປ. ແຕວາຫານ
ສາມາດຄວບຄຸມໂຣຄເບີ້າຫວານນີ້ໄດ້ແລະນີ້ສຸຂະ
ພາກສົມບູນຢູ່ຕະກະແລະໄມ້ອະນາຄົດ, ຫານຈະ
ດອງຄວບຄຸມລືອດນຳຕານໃຫຍ່ໃນນາດເປັກຕິດອງ
ມັນ.

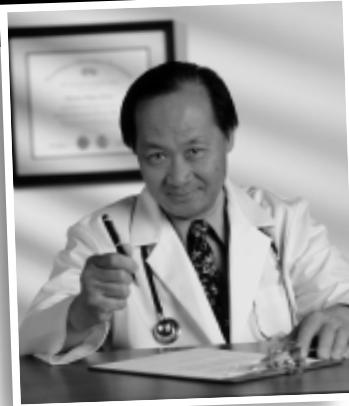
ທ່ານຈະດອງຄວບຄຸມລືອດນຳຕານຂອງທ່ານໃຫ້ສະ
ມຳສຳເນົາເປັນເປັກຕິດຍການຕື່ອກຳມ້າຫານທີ່ເຮັດ
ໃຫ້ສຸຂະພານນີ້ກ່າວມສົມບູນແລະ ໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍ
ຢູ່ຕື່ອງຍິງ. ໃຫ້ນີ້ບໍ່ມີກ່າວມຕາມທີ່ມີອາກໃບສັງ
ໃຫ້ແລະ ວັດແທກລືອດນຳຕານຂອງທ່ານນັ້ນເປັນເປັກ
ຕິດແຕດລົ້ມ.

ການຄວບຄຸມໂຣຄເບີ້າຫວານຂອງທ່ານ. ທ່ານຈະຊື້ກູ່
ຢູ່ຕື່ອງລົ້ມື່ນຮັງເພີ້ມຂຶ້ນ. ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ, ຫານຈະບໍ່ມີບັນ
ຫາຮາຍແຕ່ງດີ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.

ການຄວບຄຸມໂຣຄເບີ້າຫວານຜ່ອຂົງດອງທ່ານ.

ຢາກຮູນຮູ້ເພີ້ມເຕີມໂທຣເຕີ: ۹-۶۰۰-۶۶۶-۶۶۶
ສູ່ ໃຫ້ເຊິ່ງ: web site at <http://ndep.nih.gov>

“ໂຣຄເບີ້າຫວານແມ່ນພະຍາດ ທີ່ຮາຍເຕັງ, ແຕວາ
ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”



ຢາກຮູນຮູ້ເພີ້ມເຕີມໂທຣເຕີ: ۹-۶۰۰-۶۶۶-۶۶۶
ສູ່ ໃຫ້ເຊິ່ງ: web site at <http://ndep.nih.gov>

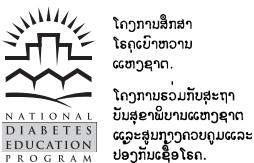
ທ່ານຊັ້ນຈຳທີ່ໂຣຄເບີ້າຫວານແມ່ນເຕັ້ນເຕັ້ນໃຫ້ເກີນຜູ້ໃຫ້
ຕາຍອດ, ເຮັດໃຫ້ຫມາກໃຫ້ລັງອູ້ໄຂມ, ແລະເຮັດໃຫ້ສັງ
ພາກສ່ວນຂອງຮາງກາງໄດ້?

ໂຣຄເບີ້າຫວານນີ້ບັນຫາຫລາຍສໍາຮັບດິນ ເຊິ່ງອາມເກີນ
ແລະຄົນຊາວຕະກະທີ່ວົງໄປ. ແຕວາຫານສາມາດຄວບຄຸມໂຣ
ເບີ້າຫວານນີ້ໄດ້ແລະນີ້ສຸຂະພາກສົມບູນຢູ່ຕື່ອງຍິງ
ໃນອະນາຄົດ, ຫານຈະດອງຄວບຄຸມລືອດນຳຕານໃຫຍ່ໃນນາດ
ປົກຕິດອອງມັນ.

ດອງຄວບຄຸມລືອດນຳຕານຂອງທ່ານໃຫ້ສະມໍາສຳເນົາເປັນເປັກ
ຕິດວຍການຕື່ອກຳມ້າຫານທີ່ເຮັດໃຫ້ສຸຂະພາບນີ້ກ່າວມສົມ
ບູນແລະໃຫ້ອອກກຳລັງກາຍຢູ່ຕື່ອງຍິງ. ໃຫ້ນີ້ມາຂອງທ່ານ
ຕາມທີ່ມີອາກໃບສັງໃຫ້ແລະ ວັດແທກລືອດນຳຕານຂອງ
ທ່ານເປັນເປັກຕິດແຕດລົ້ມ.

ການຄວບຄຸມໂຣຄເບີ້າຫວານນີ້ສຸຂະພາບຂອງທ່ານ.
ທ່ານຈະຊື້ກູ່ຢູ່ຕື່ອງຍິງແລະນີ້ມີກຳລັງເພີ້ມຂຶ້ນ.
ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ, ຫານຈະບໍ່ມີບັນຫາຮາຍເຕັງ
ແຕ່ງດີ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນດັ່ງໜາ.

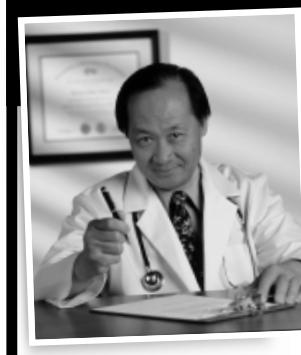
ການຄວບຄຸມໂຣຄເບີ້າຫວານຜ່ອຊື່ວິດຂອງທ່ານ.



ປຶ້ມລັ້ມນັ້ນຈັດພິມຈຳຕໍ່ຫານກ່າວັນໃຫ້ສາທາະນະຊຸມ

4 1/2" x 5 1/4"

“ໂຣຄເບີ້າຫວານແມ່ນພະຍາດທີ່ຮາຍເຕັງ,
ແຕວາຫານສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”



ການຄວບຄຸມໂຣຄເບີ້າຫວານຂອງທ່ານ.

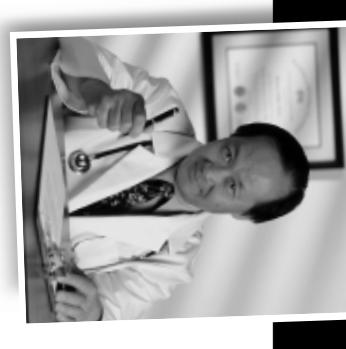
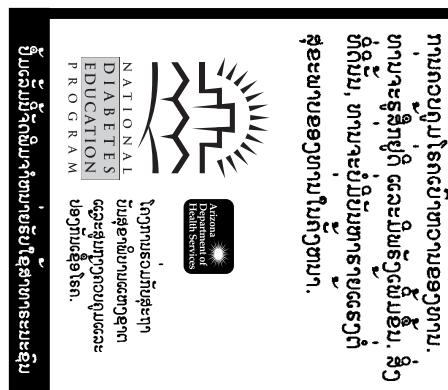
ທ່ານຈະຊື້ກູ່ຢູ່ຕື່ອງຍິງແລະນີ້ມີກຳລັງເພີ້ມຂຶ້ນ.
ສິ່ງທີ່ດີນັ້ນ, ຫານຈະບໍ່ມີບັນຫາຮາຍເຕັງ
ແຕ່ງດີ່ສຸຂະພາບຂອງທ່ານໃນດັ່ງໜາ.

ໂຄງການຮ່ວມມືກັບສາທາະນະຊຸມສູ່ພິຍານແຕ່ງດີ່ອາດ
ແລະສູນກາງຄວບຄຸມແລະປ່ອງກັນເຕັ້ນໂຣຄ.

ປຶ້ມລັ້ມນັ້ນຈັດພິມຈຳຕໍ່ຫານກ່າວັນໃຫ້ສາທາະນະຊຸມ



4 1/2" x 2"

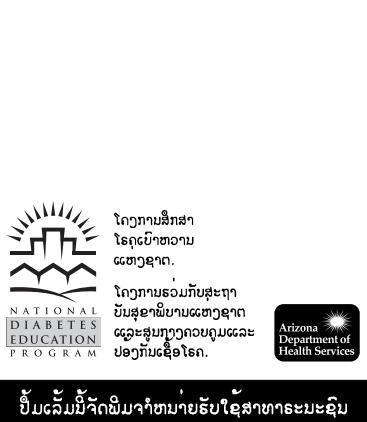


“ໂຣຄເບີ້າຫວານແມ່ນພະຍາດ
ທີ່ຮາຍເຕັງ, ແຕວາ
ທ່ານສາມາດຄວບຄຸມມັນໄດ້”

ໂຄງການສືບສັນດັບພິມຈຳຕໍ່ຫານກ່າວັນໃຫ້ສາທາະນະຊຸມ
ໂຄງການຮ່ວມມືກັບສາທາະນະຊຸມ
ບໍ່ມີກັນເຕັ້ນໂຣຄ.

ປຶ້ມລັ້ມນັ້ນຈັດພິມຈຳຕໍ່ຫານກ່າວັນໃຫ້ສາທາະນະຊຸມ

2 1/16" x 10"



2 1/16" x 5 1/4"

Laotian - National Diabetes Education Program: “From the Doctor” Newspaper Ads (65 line screen).
This artwork is camera-ready and may be reprinted and disseminated without permission.